

7月号

第203号 2016年7月1日  
発行 / 医療生協さいたま

## 生協歯科

〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1  
(外来予約受付) Tel: 048-810-6100  
(2階事務室) Tel: 048-810-6101 Fax: 048-810-6103  
Eメール [sika-j@mcp-saitama.or.jp](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)  
ホームページ <http://seikyo-shika.com/>

# 平和のつどい

～2016年原水爆禁止世界大会代表参加者壮行会～

今年も生協歯科から職員を、支部から組合員を、**原水爆禁止世界大会**に送り出します。  
この代表参加者の壮行会を兼ねた**平和のつどい**を開催いたします。  
日本の大切な平和憲法を守り続けるために、非人道的な核兵器で未来の子ども達が脅かされることがないように、核兵器廃絶を訴えていきましょう!!

日時…**7月20日(水)** 午後2時～3時半

場所…生協歯科 1階 会議室

内容…代表参加者決意表明・

学習会<<沖縄から平和を考える>>



## 夏休み子ども 保健教室

**7月31日(日)**  
10時～13時

場所：生協歯科 1階会議室  
定員：20組 (先着順)

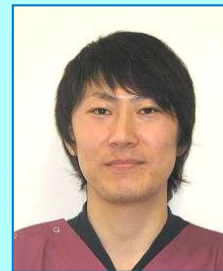
対象：小学生と保護者  
費用：500円



生協歯科で毎年恒例の小学生対象の企画です。夏休みの宿題にもなると好評です！  
みんなで楽しく歯医者さん体験してみましょ♪

# スプリント

歯科技工士 沼田 貴宏



朝起きると顎の関節が痛い、口の周りがだるい、などの症状はありませんか？もしかしたら歯ぎしりをしているかもしれません。

「歯ぎしりしているなんて言われたことないよ」と、いう人も多いかもしれませんが、ほとんどの人が日常のストレスの発散運動として歯ぎしりをしているといわれています。

今回は歯ぎしりの治療法のひとつとしての**スプリント治療法**を紹介します。

歯ぎしりの自覚のある人は少ないと言われています。これは必ずしも歯ぎしりをするときだけ音がするわけではないからです。歯ぎしりは皆さんが思い浮かべるギリギリと音のする**グライディング**の他、カチカチと咬み合わせる**タッピング**、強く食いしばる**クレンチング**の3つのタイプに分けられます。



これらの歯ぎしりすべてで必ず音が聞こえるわけではありません。そのため、歯ぎしりがあっても気がつかない人がとても多いのです。



歯ぎしりを完全に無くすことは、実際の歯ぎしりのメカニズムがいまだ十分に解っていないため非常に難しいとされています。

歯科でおこなっているスプリント治療法とは、歯ぎしりに対する最も一般的な治療法で、個人の歯型に合わせたプラスチックのような素材で作ったマウスピースを、夜寝ている間、歯に装着してもらいます。これにより歯ぎしりの抑制と、顎の関節への負担を軽減することが出来ます。

興味のある方は、どうぞお気軽に歯科医師、歯科衛生士にお声かけください。

## 診療時間

- 矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日
- 歯科往診もおこなっております

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30～11:30	13:00～16:30	17:30～20:30
水曜日	8:30～11:30	第5のみ午後も診療 (13:00～16:30)	
土曜日	8:30～11:30	13:00～16:30 (第5は午前の診療のみ)	

### 急患の方へ

\*電話をまずお願いします。

空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。

## 連絡バス

- << 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経由便 >>
- << 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 >>
- 土曜・日曜・祝日は全便運休です。  
事情により運休日以外に運行をお休みする場合があります。



# 「歯の名前」のお話



歯科衛生士 野崎 千賀子

いきなりですが、みなさん、永久歯は何本あるかご存知ですか？  
正解は・・・28本、親知らずを加えると32本です。

この「親知らず」は、人の歯でもっとも遅く、18歳頃に生え始めます。昔は、18歳頃には親が他界していることが多かったことから「親知らず」と呼ばれることになったといわれています。ちなみに乳歯は20本です。一般的に6～12歳の間にすべての乳歯は抜け落ち、永久歯に生え変わります。

歯にはそれぞれ名前があります。大きく分類すると前歯と臼歯のグループに分けられます。

前歯は、**中切歯、側切歯、犬歯**の3種類。臼歯は、**第1小臼歯、第2小臼歯、第1大臼歯、第2大臼歯**の4種類あり、合計7種類の歯があります。(親知らずは第3大臼歯)

この7種類の歯が上下左右にあるので、7種類×4ヶ所＝28本となります。

しかし、こうした正式な呼び方は、長いうえに聞き間違いも多いので、歯科治療の現場ではほとんど使われていません。

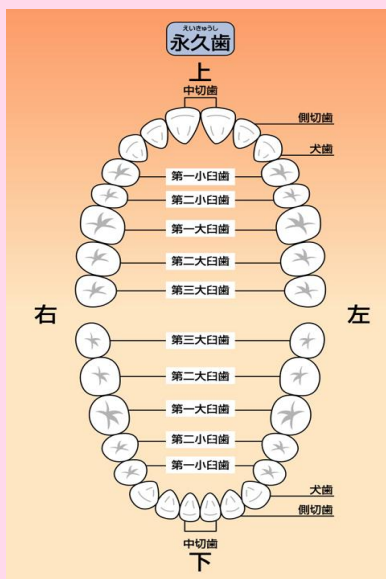
歯科医師と歯科衛生士間の会話では、数字を使って歯の場所を示します。例えば、右上の第1小臼歯のことを、右上4番と言います。



また、お口の中での歯の位置を示すために、2種類の呼び方を使います。  
ひとつは、顎、頬、舌、口蓋(上顎)などを基準にした呼び方で、**唇側、頬側、口蓋側、舌側**と言います。

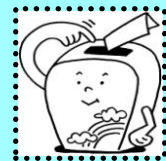
もうひとつの呼び方は、1本の歯に対する方向を示します。お口の真ん中(正中線)に近い歯の部分**を近心**、反対側の遠い部分**を遠心**と言います。

どの種類の歯が何本あるのか、ぜひこの機会に手鏡でご自身のお口の中を見してみるのもいいですね♪



## 『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =



みなさまからのご意見・ご感想お待ちしております。

## ボランティア真珠の会 活動 7月8日(金)9時30分～



集合：生協歯科 1階会議室  
内容：草花の剪定、本棚整理 他 予定  
毎月第2金曜日の午前中に活動しています。  
初めてのかた大歓迎です♪ ぜひご協力をお願いします!!



## 組合員活動だより

### 国会行動&旧古河庭園ウォーク

美園支部：天笠 研

5月25日(水)美園支部企画の**国会行動&旧古河庭園ウォーク**に参加しました。

美園支部からの参加者は私を含めて15名でしたが、今国会最後の国会行動とあって、県内のさまざまな団体から100名を超える方々が参加し、会議室は立錫の余地もないほどでした。

職業柄、国会議事堂には社会見学で行くことができましたが、議員会館に行く機会はなく、議員会館内の食堂で食事ができたのも、主権者としてとても良い経験になりました。

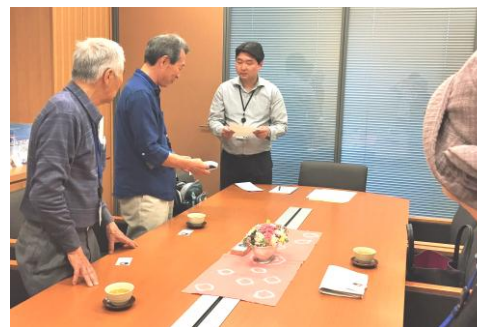
議員に直接会えなかったのは残念でしたが、各議員の部屋をまわって議員要請ができ、そして日本共産党の梅村さえこ議員の部屋では応接室に通されて、秘書の方とお話できました。



多くの人が、陳情や要請などで議員のところに来るのを見て、政治の仕組みの一端を見たのも印象に残りました。

古河庭園では、バラ園を散策後、本館内の趣のあるお部屋でコーヒータイム。

とてものんびりすることができ、たいへん充実した一日になりました。



## 「8020さん」達成おめでとうございます!!



Tさん(80歳)

- ★定期的に歯科受診
- ★歯みがきは、朝と夜の2回  
(可能な時は昼も)
- ★趣味は、散歩と写真

西田 恭三さん(80歳)

- ★定期的に歯科受診
- ★歯ブラシは山型ブラシのほか、  
歯間ブラシと糸ようじを使用
- ★趣味は、囲碁

